

Утверждаю
 Директор ООО "СОЮЗ-К" _____ Киселев Г.А.

03.03.2023 г.

Меню для дошкольной группы 3-7 лет

МКОУ «Распопинская СШ»

10 день

№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценн., ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г	
Завтрак						
185	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ)	200/5	6,1	2,9	31,0	173,8
6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,3	0,1	74,8
394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	2,5	15,6	97,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
	Итого за прием пищи:	455	12,3	12,9	66,8	440,6
II Завтрак						
399	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	14,7	62,6
	Итого за прием пищи:	0,8	0,2	14,7	62,6	0,8
Обед						
	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,4	21,4
57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,0	10,0	82,5
304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	25,4	27,3	25,3	454,3
699	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	21,4	87,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
	Итого за прием пищи:	32,1	31,9	88,9	778,2	32,1
Полдник						
376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9
	ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177,0
	Итого за прием пищи:	250	1,4	1,7	54,2	238,9
	Всего за день:		46,6	46,7	224,6	1 520,3